गो सानिध्य में दिनचर्या

श्री राजीव दीक्षित

@दीपक आर्य

पंचगव्य गुरुकुलम् (पंजी.) कांचीपुरम

(भारतीय पौराणिक तकनीकी ज्ञान को समर्पित गुरुकुलीय विश्वविद्यालय)

संपर्क (पत्राचार) : महर्षि वाग्भट्ट गौशाला व पंचगव्य अनुसंधान केन्द्र
ग्राम : कट्टावाक्कम, पोस्ट : तेनेरी, जिला : कांचीपुरम्, पिन : 631 604.
दूरभाष : 044 - 27 29 0442, वेतार ध्वनि : 09444 03 4723 / 96 1723.

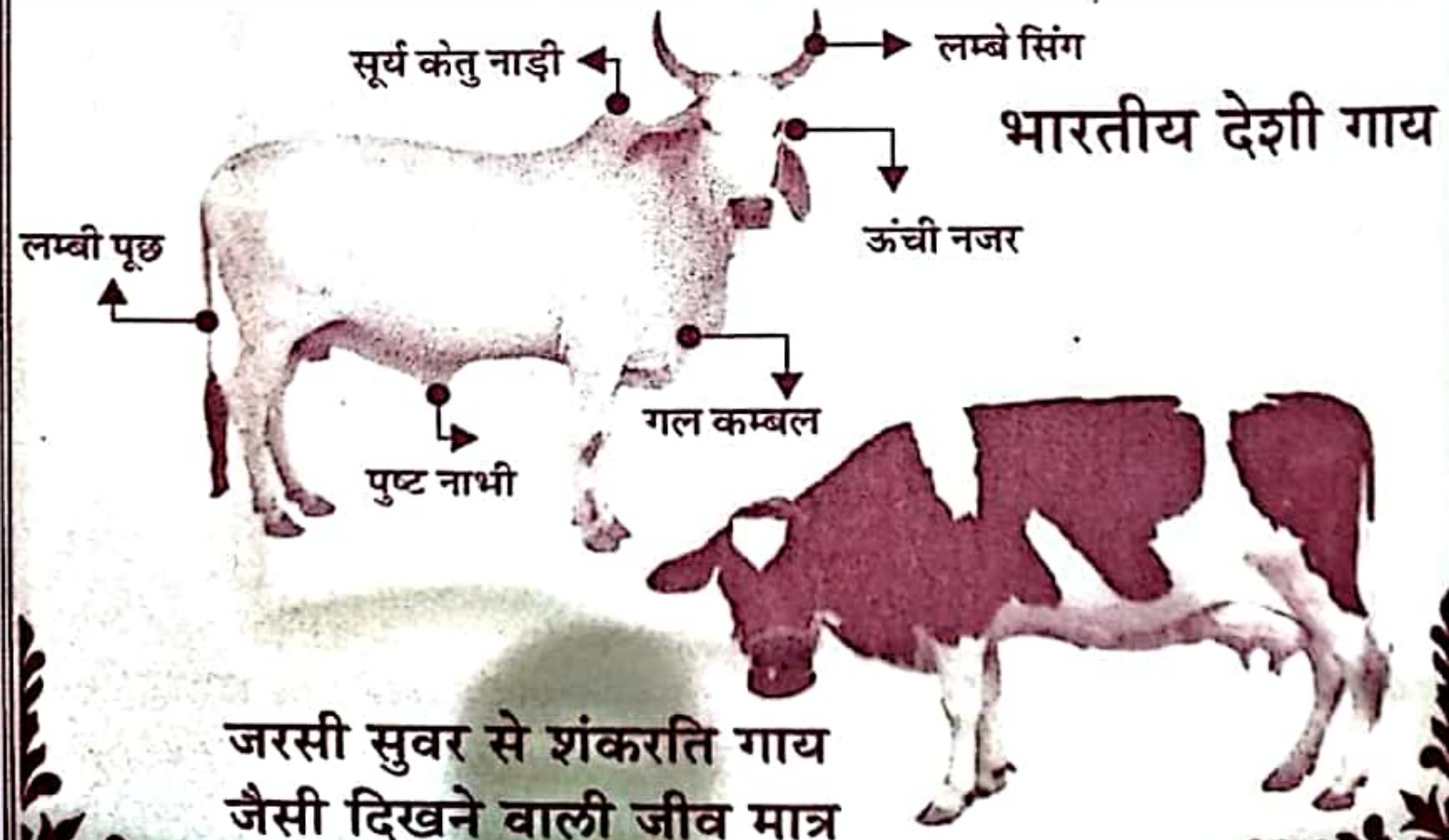
विशेष जानकारी के लिए देखें।

www.panchgavya.org

गऊमाँ कौन हैं, उनके गव्य क्या है ?

गऊमाँ सृष्टि के आधार हैं, जिससे सृष्टि के समस्त (पांच-भूमि, जल, वायु, अग्नि और आकाश) तत्त्वों का सन्तुलन करती है। गऊमाँ सृष्टि के प्राण हैं।यतो गावस्ततो वयम् । अर्थात – गऊमाँ हैं इसीलिए इस धरती पर हम हैं। वे हमें तीन गव्य देती है। १) गोबर २) गोमूत्र और ३) दूध। इसी दूध से ऋषियों से दही बनाने की कला खोजी, दही को मथकर मक्खन निकाला और छाछ तैयार किया। इसी मक्खन से जल को हटाकर घृत तैयार किया। जिसके बारे में पुराण कहते हैं कि घृत सूर्य नारायण जैसा ही तेज है। मानो वह सूर्य का ही आण्विक हिस्सा है।

गाय व विदेशी जानवर (हालिस्टन, फ्रीजियन, जरसी आदि में अन्तर।



गाय व विदेशी जानवर
(हालिस्टन, फ्रीजियन, जरसी आदि में अन्तर।

गाय माता सृष्टि का सृजन व संवर्धन करती है।	जरसी सृष्टि का सन्तुलन बिगाड़ती है।
गाय माता की पीठ पर थुई या उभरा हुआ हिस्सा या सूर्यकेतु नाड़ी जो सूर्यगोकिरणों को खिचकर अपने गव्यों के माध्यम से हम तक पहुँचाती है।	पीठ सपाट होता है।
गाय माता के गले में गल कम्बल,झालर होती है। जो भोजन से विष को सोख लेती है।	जरसी का व्यवहार राक्षसी होता है। विष सोखने की ग्रंथी नहीं होती है।
गाय माता बोलने में प्रणवनाद करती है'माँ' इससे स्पष्ट होता है कि वह ही सारे विश्व की माँ है।	ध्वनि बेसुरी होती है।
गाय माता के नेत्रों में प्रेम व वात्सल्य होता है।	आँखों में आकृति चुभती है।
गायजहां विचरण करती है वहां की भूमि में जल का वास होता है।	कोई लाभ नहीं मिलता।
गायगोवर के माध्यम से शुद्ध भूमि तत्व प्रदान करती है।	भूमि में सड़न होती है।
गायगौमूत्र के माध्यम से सभी प्रकार के (वायु) आक्साईड प्रदान करती है।	वायु में वास आ जाता है।

गौ विज्ञान हमें क्यों पढ़ना चाहिए ?

गाय माता के आध्यात्मिक महत्त्व के साथ-साथ वैज्ञानिक महत्त्व भी कम नहीं है।

1 पर्यावरण सुरक्षा हेतु गौविज्ञान जानना अति आवश्यक है। सभी जीवों के साथ मानव को प्राणवायु की आवश्यकता होती है। प्राण वायु के बिना पृथ्वी पर जीवन सम्भव नहीं है। आज आक्सीजन का घनत्व प्रतिशत नित्य प्रति गिरता जा रहा है। जिसका मूल कारण गौमाता की संख्या में कमी आना है। आज भी जिस क्षेत्र में गौ वंश की अधिकता है वहाँ के पर्यावरण में ऑक्सीज़न प्रतिशत अधिक है, क्योंकि केवल गाय माता ही इस धरती पर एक मात्र ऐसा प्राणी है जो श्वसन क्रिया में ऑक्सीजन ही लेती है और ऑक्सीजन ही छोड़ती है। गोबर और गौमूत्र के माध्यम से भी ऑक्सिजन प्रदान करती है।

2 इस सृष्टि का निर्माण पाँच योगिक तत्त्वों (पंच महाभूतों) से हुआ है। जो पांचों ही गाय माता से प्राप्त होते हैं।

(अ) जल रूपी दूध
(ब) भूमि रूपी गोबर
(स) वायु रूपी गोमूत्र
(द) अग्नि रूपी धृत
(य) आकाश रूपी छाछ

उपरोक्त पंचगव्य सृष्टि में पंच महाभूतों का सन्तुलन करने हेतु पूर्णः सामर्थ्यवान हैं।

मानव जीवन के समस्त पहलू गौमाता से जुड़े हुए हैं।

1. **गौमाता का आध्यात्मिक जीवन में योगदान –** भारतीय आध्यात्म के मूल में गाय माताजी है। तैतीस उत्कृष्ट (कोटि) देवी-देवता जिनके श्री विग्रह में विराजमान है। जिसके सींगों पर पृथ्वी का भार है। जिनके गौमूत्र में धनवंतरी का वास है तथा गोबर में धन की देवी लक्ष्मीजी का निवास है। जिनके गोबर व मूत्र की पूजा का बखान सभी शास्त्र करते हैं। बारह वर्ष की आयु तक भगवान श्रीकृष्ण ने जिन्हें नंगे पैर चराया है। कोई भी आध्यात्मिक क्रिया यज्ञ - हवन आदी बिना गो गव्यो के सम्पन्न नही हो सकते। उस गऊमाता की बड़ी महिमा है।

2. **गौमाता का सामाजिक व नैतिक जीवन में महत्त्व-** गाय माता बहुत ही संवेदनशील प्राणी हैं तथा हमारा आदर्श स्वरूप है। बछड़े व गोपाल का स्वास्थ्य खराब होने पर गौमाता चैन से नहीं बैठती। जंगल में सभी औषधीय वनस्पति चर कर आती है जिसकी आवश्यकता हमें होती है। और अपने गव्यों के माध्यम से हम तक सुरक्षित दअपने गव्यों के माध्यम से गोपाल तक वह औषधि पहुँचाती है ऐसे अनेकों उदाहरण गुरुदेव बताते है।

3. **गौमाता का राष्ट्रीय महत्त्व-** गाय माता का दूध पान करने से

भारत भूमि पर वीरों की कभी कमी नहीं रही। महाराणा प्रताप, छत्रपति वीर शिवाजी, गोगाजी, सरदार भगत सिंहजी, कलूजी, तेजाजी जैसे वीरों का नाम भक्तों में अग्रणीय है। राष्ट्र को बचाने में गोमाताजी की अहम् भूमिका रही है। अंग्रजों की लम्बी गुलामी से भारत को आजाद कराने में सर्वप्रथम कदम गाय माता जी ने ही बढ़ाया है। सन् 1857 की क्रांति मंगल पाण्डे द्वारा गाय के कारतूस का विरोध करने शुरू हुई जो सन् 1947 में स्वाधीनता के परिणाम के रूप में सफल हुई।

4. **स्वास्थ्य और चिकित्सा के क्षेत्र में गौमाता का चमत्कारिक योगदान-** जब तक भारत के घर-घर में गाय माता थी तब तक कैंसर,ब्लड प्रेशर, मधुमेह जैसे असाध्य रोग भारत को छू भी नहीं पाये। अंग्रजों की एक साजिश के तहत जैसे ही एक-एक नंदी की हत्या शुरू हुई और भारत में असाध्य रोगों का प्रवेश हुआ। आज भारत की 85 प्रतिशत जनसंख्या किसी न किसी रोग से पीड़ित है। गाय माता को पुनः घर पर लाना ही इन रोगों से बचने का सरलतम उपाय है।

5. **पंचगव्य से चिकित्सा कैसे करें ? -** इसके लिए पंचगव्य सर्वरोग नाशक औषध है। जैसा कि कहा गया है कि 'गौमूत्र धनवन्तरी।' चिकित्सा के क्षेत्र में अकेला गौमूत्र ही शरीर के समस्त रोगों का निवारण करने में सक्षम है। मानव शरीर में 28

प्रकार के तत्त्व पाये जाते है जैसे- कैल्शियम, मैग्नेशिम, फास्फोरस आदि। ये समस्त 28 तत्त्व अकेले गौमूत्र में विद्यमान है। गोमूत्र शरीर को सन्तुलित रखता है। प्रतिदिन खाली पेट गौमूत्र का पान करने से असाध्य रोगों से मुक्ति पायी जा सकती है। वेदों के अनुसार गाय ही वेद है, गाय की सेवा ही साधना है और इस साधना से ही मोक्ष की प्राप्ति है।

6. **अर्थशास्त्र के क्षेत्र में गौमाता का योगदान-** मानव ने भूलवश गाय माता को दूध देने वाला प्राणी मान लिया इस बात से हम अनभिज्ञ हैं कि दूध के अतिरिक्त गाय माताजी गोबर और गोमूत्र भी देती है। जिस प्रकार सूर्य, चन्द्र, पवन आदि निस्वार्थ भाव से प्रतिदिन मानवीय हित करते रहते हैं ठीक उसी प्रकार निस्वार्थ भाव से गाय माता भी हमारा सदैव कल्याण करती रहती हैं। हमारे शास्त्रों में गौधन सर्वश्रेष्ठ धन माना गया है। 'गोमय वस्ते लक्ष्मी' - गोबर में माँ कमला का निवास है। गोबर के उपयोग से बिजली उत्पादन व वाहन चलाना भी शुरु हो चुका है, गोबर की हाइड्रोजन गैस से उपग्रह का प्रक्षेपण कार्य भी शुरु होने वाला है। गौ गोबर से निर्मित जैविक खाद के द्वारा उत्तम गुणवत्ता युक्त अनाज व सब्जियाँ तैयार की जा रही है जिसका बाजार मूल्य रासायनिक खाद से निर्मित अनाज की अपेक्षा कई गुणा अधिक है।

भारत की ८५ प्रतिशत जनसंख्या असाध्य रोगों से पीड़ित क्यों है ? कैसे बचा जा सकता है ?

भारतीय चिकित्सा शास्त्र में तीन सुरक्षा चक्रों का उल्लेख किया गया है जो हमारे लिए स्वास्थ्य सुरक्षा कवच का कार्य करते थे। दुर्भाग्यवश विनाशकविज्ञान की अज्ञानता व पाश्चात्यकरण के कारण तीनों सुरक्षा चक्र आज घर से बाहर निकाल दिये परिणाम स्वरूप भारत की जनता दिन-प्रतिदिन रोगी होती जा रही है।

प्रथम सुरक्षा चक्र – घर के दरवाजे पर गऊमाता का निवास। शास्त्रों के अनुसार मुख्य द्वार पर गौमाता की उपस्थिति वायरल जैसे जीवाणुओं को घर में प्रवेश करने से रोक देती है। साथ ही तांत्रिक शक्तियों के दुस्प्रभाव को भी नष्ट कर देती हैं।

दूसरा सुरक्षा चक्र – घर के मध्य में तुलसी का पौधा।घर के मध्य में विराजमान माँ तुलसी विश्व का सबसे शक्तिशाली एन्टीबायोटिक तो है ही साथ में घर की शुद्धता एवं पवित्रता का भी द्योतक है जो हर मौसम में हरा भरा रह सकता है।'सौ रोगों की एक ही दवा वो है तुलसी माँ' - तुलसी दिन रात अर्थात चैबीस घन्टे ऑक्सीजन देने वाला विश्व का अद्भुत वनस्पति है।

तीसरा सुरक्षा चक्र – घर के पीछे अग्निकोण में रसोईघर - आधुनिक समय में रसोईघर का स्थान किचिन ने ले लिया

है और गिने चुने मसाले ही किचिन में रह गये हैं। महर्षि वागभट्ट जी ने 48 मसाले वाली रसोई को ही हमारा औषधालय बताया है। उनके अनुसार जलवायु, मौसम, अवस्था और भूगोल के आधार पर इनका उपयोग करने से शरीर पर किसी प्रकार की व्याधि नहीं आती।

'जा घर तुलसीअरु गाय। ता घर वैद्य कबहू नहीं आय॥'

महर्षि वागभट्ट जी के अनुसार ४८ मसालें इस प्रकार है-

1	सेंधा नमक	2	काला नमक	3	हरी मिर्च
4	हल्दी	5	धनिया	6	जीरा
7	राई	8	हींग	9	मेथी दाना
10	लहसुन	11	पुदीना	12	अजवाईन
13	सज्जीखार	14	अदरक	15	सूखा अदरक
16	काली मिर्च	17	पीपरमूल	18	छोटी इलाइची
19	बडी इलायची	20	दाल चीनी	21	तमाल पत्र
22	जायफल	23	इमली	24	नींबू
25	मीठा नीम	26	खसखस	27	गुड़
8	घृत	29	तिल	30	तुलसी
31	मूंगफली	32	शहद	33	साबूदाना
34	सिंघाड़ा	35	हरड़	36	आंवला
37	कपूर	38	केसर	39	मखखन

40	तत्मखान	41	फिटकरी	42	मिश्री
43	सरसों तेल	44	सुपारी	45	सौंफ
46	त्रिफला	47	तिल का तेल	48	सोंट्ट

उपरोक्त तीनों सुरक्षा चक्र पुनः भारतीय संस्कृति में स्थापित कर रोगों पर विजय पायी जा सकती है अर्थात गौ संस्कृति की स्थापना ही मानव को वर्तमान संकटों से बचा सकती है।

गाय माता जी से पांच गव्य प्राप्त होते हैं।

1 गोमूत्र 2 गोबर 3 दुध 4 मक्खन / घी 5 दही/छाछ

गोमूत्रः चार वेद सहित छ शास्त्र, अट्ठारह पुराण में गौमूत्र की महिमा का बखान किया गया है। गौमूत्र शरीर में पाये जाने वाले समस्त तत्त्वों को सम स्तर पर लाने का कार्य करता है अर्थात शरीर में किसी भी तत्व की न्यूनता व अधिकता होने पर गोमूत्र पान कर उन तत्त्वों को उचित स्तर प्रदान किया जा सकता है। कृषि में गोमूत्र भूमि की उर्वरक शक्ति को बढाता है। गोमूत्र में हर्रे लघु, दो तोला पिसवाय। गुड़ संग प्रातः खाइये, बवासीर मिट जाय ।।

मोटापा कम करने हेतु प्रतिदिन एक गिलास पानी में एक से दो ढक्खन गोमूत्र, दो चम्मच नींबू का रस, दो चम्मच शहद मिलाकर खाली पेट लेने से अच्छे परिणाम आते है।

गोबरः गोबर की गंध से टी.बी. के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं तथा गोबर से बायो गैस तैयार की जा सकती है। गोबर द्वारा वातावरण को

शुद्ध करने के साथ ही मक्खी मच्छरों से निजात मिलती है। गोबर से तैयार की गई भस्म ऑक्सीजन की खान है। भस्म मिला पानी पीने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है जिससे कैंसर असाध्य रोगों के आक्रमण से भी बचा जा सकता है।

दूधः गाय माता के दूध को शास्त्रों ने माँ के दूध के समकक्ष बताया है जो वायु व पित्त नाशक होता है। दूध में पांच गुण बताये है – इसे शास्त्रों में सर्वऔषधसार कहा है।मीठा, शीतल, हल्का, स्निग्ध व पुष्टिकारक होता है। नित्य रात्रि को एक गिलास गुनगुना दूध पीना चाहिए। अगर दूध में एक चम्मच गाय माता का घी फेटकर पीया जाये तो अति उत्तम है।

छाछः छाछ आकाशीय तत्त्व है अतः बुद्धिकारक है। दही का मन्थन कर मक्खन निकालने के बाद बचा हुआ तरल पदार्थ ही छाछ कहलाता है। प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व छाछ का सेवन करने से कैंसर जैसे रोगों से भी निजात मिल जाती है।

घृतः घृत अग्नि तत्त्व है जो शरीर की पाचन क्रिया को सन्तुलित रखता है। घृत वात्त और पित्त का नाश करने वाला है। सर्वाधिक ब्रह्म ऊर्जा गाय माता के घृत में ही पायी जाती है अतः प्रतिदिन दो चम्मच गौमाता का घृत खाने से बल और बुद्धि का विकास होता है।

वागभट्ट जी के अनुसार दिनचर्या इस प्रकार होनी चाहिए-

विशिष्ट दिनचर्या बनाकर बिना किसी औषधि के भी निरोगी रहा जा सकता है। यद्यपि दिनचर्या भूगोल के अनुसार होनी चाहिए परन्तु सभी क्षेत्रों की दिनचर्या लिखना असंभव है। इसलिए महर्षि वागभट्ट

जी ने सामान्य दिनचर्या सम्बन्धी कुछ सूत्र बताये हैं-

1 **ब्रह्म मुहुर्त में उठना-** अपनी भोगोलिक स्थिति की अनुसार सूर्योदय से ढाईघण्टे पूर्व से लेकर सूर्योदय तक ब्रह्म मुहुर्त कहलाता है। ब्रह्म मुहुर्त में उठने वाले व्यक्ति को श्वसन सम्बन्धी कोई भी रोग नहीं होता है।

2 **उषापान करना -** प्रतिदिन बिस्तर से उठते ही बिना कुल्ला किये गुनगुना पानी पीने से पेट सम्बन्धी रोगों का नाश होता है।

3 **मलत्याग-** शास्त्रानुसार मल त्याग उकडू बैठकर खुले वातावरण में ही करना चाहिए।

4 **दाँतों की सफाई-** दांतों पर ब्रश नहीं करना चाहिए। नीम व बबूल की दातुन का इस्तेमाल करें अथवा गोबर के कण्डों से तैयार भस्म में सेंधा नमक व सरसों का तेल मिलाकर धीरे-धीरे उंगली से मसाज करना चाहिए।

5 **स्नान क्रिया-** स्नान हमेशा ताजे पानी से करना चाहिए। स्न - शरीर की सफाई के साथ-साथ शरीर रूपी मशीन को ठण्डा करने का कार्य भी करता है। सर्वप्रथम हथेली व तलवों को पानी में भिगोना चाहिए। मुलतानी मिट्टी दूध अथवा छाछ की मालिश कर स्नान करना चाहिए।

6 **नाश्ता-** सुबह का नास्ता छाछ, दही अथवा अंकुरित अनाज का लेना चाहिए।

'जो भोर ही मट्ठा पीवत है जीरा नमक मिलाय।
बल, बुद्धि तीसे बढत है सबै रोग जरि जाय॥

7 **भोजन-** भोजन करने का उपयुक्त समय सुबह 9.00 बजे से 10.00 बजे तक का है। इस समय किया गया भोजन संम्पूर्ण एवं शक्तिदायक होता है। मधुमेह रोगियों को भोजन समय का विशेष ध्यान रखना चाहिए। अपने भूगोल के अनुसार गेहूँ को छोड़कर अन्य समस्त अनाजों का उपयोग कर सकते है। साथ ही शुद्ध सरसों, तिल, अलसी, मूंगफली, नारियल तेल एवं जैविक सब्जी व अनाज का उपयोग करना चाहिए। भोजन पकाने में एल्यूमीनियम बर्तनों का तथा प्रेशर कूकर का उपयोग नहीं करना चाहिए। चूल्हे से उतारा हुआ भोजन तब तक ही खाने योग्य होता है जब तक उसमें गर्माहट होती है।

8 **सांयकालीन अल्पाहार-** सांयकालीन अल्पाहार का समय मध्याह्न पश्चात् 3.00 बजे से 4.00 बजे तक का है। इसमें भूने हु 1
अनाज का उपयोग करना चाहिए।

9 **रात्रि का भोजन** - सायं 7.00 बजे तक कर लेना चाहिए। रात्रि के समय हल्का भोजन लेना चाहिए तथा भोजन के बाद धीरे- धीरे चलकर टहलना अति आवश्यक है। देर से सोने वाले लोगों को रात्रि को 10.00 बजे तक दूध ले सकते है। कुछ व्याधियों में धारोष्ण दूध अति उत्तम है। गाय माता के दूध में गाय माता का घी मिला लिया जाये तो अति बलकारी एवं गुणकारी होता है।

10 **शयन क्रिया** - रात्रि में दक्षिण दिशा या फिर पूर्व दिशा की तरफ सिर कर पहले बायें, फिर दायें करवट सोना अति लाभकारी होता है। पश्चिम की तरफ भी सर करके सोया जा सकता है।

पंचगव्य क्या है ?

इसका निर्माण करने की विधि क्या है ?

गाय माता का दूध, गोमूत्र, गोबर, छाछ व घृत को मिलाकर जो मिश्रण तैयार होता है उसे पंचगव्य कहते हैं। पंचगव्य तैयार करने की विभिन्न ऋषियों ने अलग-अलग पद्धति बताई है जिसमें एक विधि महर्षि वाग्भट्ट जी की है। पांचों गव्यो को बराबर मात्रा में मिलाकर पंचगव्य बना सकते है। सम मात्रा में छोटी मधुमक्खी का शहद मिलाकर कुछ देर धुप मे रख कर सेवन करना चाहिए। पंचगव्य चिकित्सा में मन, आत्मा व शरीर के अभावों की पूर्ति होती है।

पंचगव्य महौषध किस प्रकार है ?

शास्त्रों में पंचगव्य को रामबाण औषध कहा गया है।

पंचगव्य के माध्यम से असाध्य रोगों को ठीक किया जा रहा है। मधुमेह, तपेदिक, कैंसर, मष्तिष्क रोग, माइग्रेन, बी.पी. हृदयघात, चर्मरोग आदि रोगों का इलाज आसानी से किया जा रहा है। गुरुकुलपति सेवारत्नगव्यसिद्धाचार्यडॉ. निरंजन जी वर्मा द्वारा अनेकों मरीजों का इलाज कर उन्हे असाध्य रोगों से छुटकारा दिलाया है।

'पंचगव्य सो नहाय के, पंचामृत पी लेय।
बिन मांगे निरोगी, उम्र विधाता देय॥'

सभी गव्यों को मिलाकर सम मात्रा छोटी मधुमक्खी का शहद मिलाकर तुलसी के पत्ते डालकर कुछ देर धूप में रखकर सेवन करने से समस्त रोगों से मुक्ति मिलती है।

पंचगव्य ने दी आधुनिक विज्ञान को चुनौती-

आधुनिक विज्ञान के नियमानुसार किसी तत्त्व का रुपान्तरण करने पर उसमें कमी आती है (प्रोसेस लॉस) परन्तु बडी ही चैकानें वाली बात यह है कि गौ गव्यों पर यह नियम लागू नहीं होता। जैसे ताजा गोबर का रुपान्तरण कर कण्डे एवं कण्डे का रुपान्तरण कर भस्म बनाने की प्रक्रिया में ताजा गोबर से अधिक ऑक्सीजन कण्डे में पाया जाता है और कण्डे से अधिक भस्म में पायी जाती है। इसी प्रकार किसी भी गव्य का जितनी बार रुपान्तरण किया जाता है। उतनी बार ही उसकी गुणवत्ता बढती जाती है।

मानव शरीर के अंगों का परिचय एवं उनमें होने वाले रोग व उपचार-

मानव शरीर में बारह अंग पाये जाते है जो समयानुसार स्वचलित मशीन की भांति अपना कार्य करते रहते है। किसी अंग की कार्यशैली में बाधा उत्पन्न होना ही रोग कहलाता है।

मानव शरीर बेस्ट क्वालेटी सेल्फ रिपेयरिंग मशीन है। जिस अंग को जो तत्त्व चाहिए वह उपलब्ध कराना ही चिकित्सा है। पंचगव्य चिकित्सा मन, आत्मा व शरीर के अभावों की पूर्ति करता है। शरीर के अंगों की ताकत उसका आहार होता है।

फेफड़ा- फेफडे की क्रिया प्रातः 3.00 बजे से 5.00 बजे तक शुरू होती है अतः जल्दी उठने वाले व्यक्ति को श्वास सम्बन्धी कोई बीमारी नहीं होती।

बड़ी आंत- बड़ी आंत की क्रिया का समय प्रातः 5.00 बजे से 7.00 बजे तक का है। इसका कार्य अपशिष्ट पदार्थों को श्शरीर से बाहर निकालना है।

अमाशय- अमाशय की क्रिया प्रातः 7.00 बजे से 9.00 बजे तक होती है। इसका सम्बन्ध भोजन की पाचन क्रिया से है अतः भोजन का समय प्रातः 7.00 बजे से 9.00 तक का है। इस समय मधुमेह रोगियों को भोजन करना श्रेष्ठकर है।

अग्नाशय- अग्नाशय की क्रिया प्रातः 9:00 से 11:00 बजे तक। इसका कार्य भोजन को पचाने के लिए पित्त का निर्माण करना है।

हृदय- हृदय की क्रिया का समय प्रातः 11.00 बजे से मध्याह्न 1.00 बजे तक का है। इसका प्रमुख कार्य रक्त की सफाईऔर स्पलाईकरना है।

छोटी आंत- छोटी आंत का समय दोपहर 1.00 बजे से 3.00 बजे तक का है। इसका कार्य निर्मित रसों को सोखना है।

मूत्र थैली- मूत्र थैली की क्रिया का समय मध्याह्न पश्चात् 3.00

बजे से 5.00 बजे का है। पेशाव को छानकर रखना है।

गुर्दा- गुर्दे की क्रिया का समय सांय 5.00 बजे से 7.00 बजे तक रहता है। इसका प्रमुख कार्य मूत्र को छानने का है।

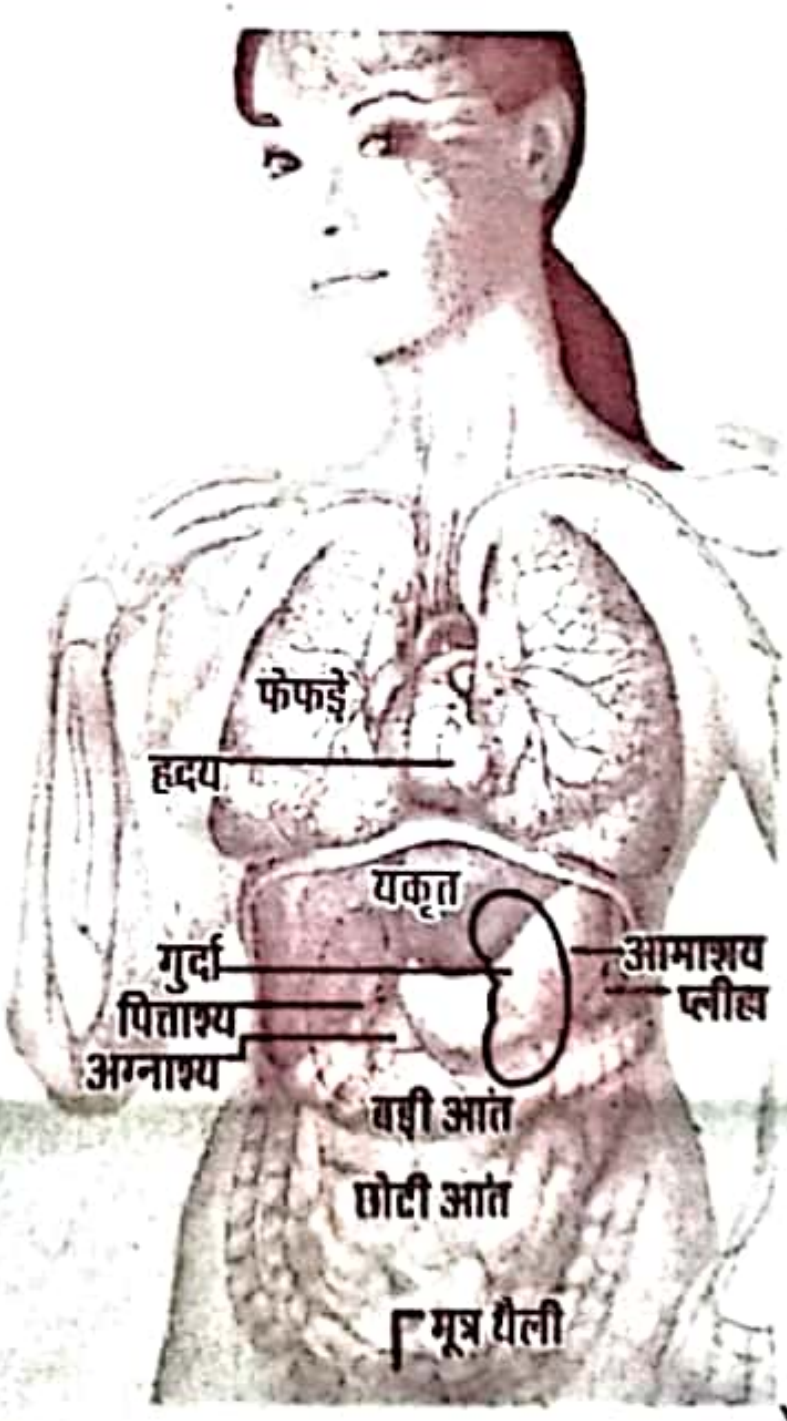
हृदयावरण- इसकी क्रिया का समय सांय 7.00 बजे से 9.00 बजे तक का है। यह एक प्रकार का तरल पदार्थ होता है। जिसमें हृदय डुबा रहता है।

त्रिउष्मक- इसकी क्रिया का समय रात्रि 9.00 बजे से 11.00 बजे तक का है जो शरीर के तापमान को नियंत्रण में रखता है।

पित्ताशय- पित्ताशय का क्रिया रात्रि 11.00 बजे से 1.00 बजे तक होती है जो पित्त का निर्माण करता है।

यकृत- यकृत की क्रिया का समय रात्रि 1.00 बजे से 3.00 बजे तक रहता हैजिसका कार्य योजना बनाने का है।

मानव शरीर का चित्र



महापुरुष पैदा होना कोई संयोग नहीं पूर्व नियोजन होता है-

पूज्य गुरुदेव के मतानुसार महाराणा प्रताप, शिवाजी महाराज, भगवाना श्री कृष्ण, भगत सिंह, सुखदेव जैसे युगपुरुष पैदा होना उनके माता-पिता का पूर्व नियोजन ही था।

पंचगव्य में ऐसी भी औषध हैं जिनका उपयोग बिना किसी वैद्य के भी किया जा सकता है – जैसेः-

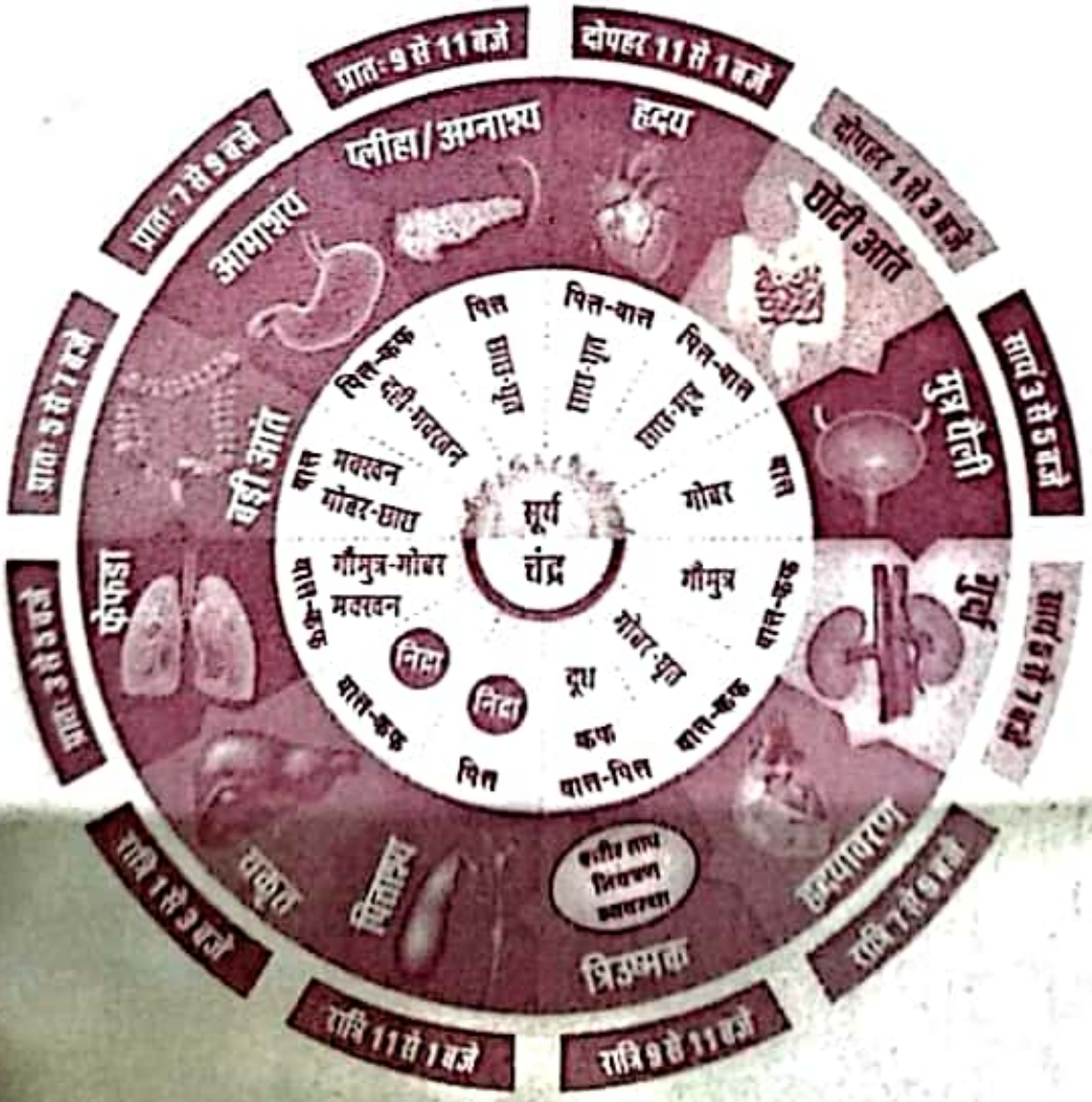
पंचगव्य त्रिफला इसका उपयोग समस्त रोगों में किया जा सकता है।

नासिकोषध नासिकोषध का उपयोग गर्दन से उपर होने वाले समस्त रोगों के लिए किया जाता है जैसे- सरदर्द, कानदर्द, बाल झड़ना, असमय बाल सफेद होना, खर्राटे लेना, कान का पर्दा फटना, माईग्रेन आदि में प्रतिदिन दो बूंद नाक में डालने से आराम मिल जाता है।

दन्तमंजन दन्त मंजन को उंगली की सहायता से मसाज की तरह करना चाहिए जिससे दांतों के समस्त रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है।

नेत्रोषध इसका उपयोग आंखों के समस्त रोगों में किया जा सकता है।

कर्णोषध	इसका उपयोग कान के सभी रोगों में किया जा सकता है।
मलहम	इसका उपयोग सभी प्रकार के चर्म रोगों में बाहरी उपयोग के लिए किया जाता है।
नीमस्प्रे	इसका उपयोग सभी प्रकार के चर्म रोगों में बाहरी उपयोग के लिए किया जाता है।
पित्तशमन चूर्ण	इसका उपयोग भी किसी भी रोगों में किया जा सकता है।



आज पंचगव्य एक संपूर्ण चिकित्सा पद्धति
हमारी सोच हमारा प्रयास

हमारी सोच – गऊमाँ से निरोगी भारत,
एक सच – गऊमाँ से असाध्य नहीं कोई रोग

एम.डी.(पंचगव्य) कोर्स
मात्र एक वर्ष, योग्यता 10 वीं/12वीं
20 दिनों के लिए प्रयोगिक कक्षा और शेष घर पर पढ़े।

स्वयं स्वावलम्बी बनें और
गौशालाओं को स्वावलम्बी बनाएं।

वर्ष में २ बार नामांकण
जनवरी से मार्च और मई से जुलाई तक
कांचीपुरम सहित भारत के दस राज्यों में
गुरुकुलम् विस्तार के माध्यम से शिक्षा सुविधा उपलब्ध

* तमिलनाडु, * कर्नाटक, * आन्ध्रप्रदेश, * केरल, * महाराष्ट्र
* गुजरात, * झारखंड, * राजस्थान, * दिल्ली, * उत्तरप्रदेश

भारत के सभी भाषाओं में पहली बार चिकित्सा शिक्षा की उपलब्धता पंचगव्य गुरुकुलम् ने कराई है।
विशेष जानकारी के लिए देखें।
www.panchgavya.org